Krämpfe vorbeugen, Schmerzen lindern

Waden brauchen Wasser

Schuhe mit Absätzen, stundenlanges Sitzen, Krämpfe in der Nacht. Waden machen einiges mit. Wenn sie schmerzen, läuft etwas schief im Leben. Diese Warnzeichen sollten Sie ernst nehmen.

von Stefanie Deckers

Foto: decade3d/stock.adobe.com

Die Wade ist ein dreiköpfiger Muskel (Musculus triceps surae), der im Wesentlichen aus dem zweiköpfigen Wadenmuskel (Musculus gastrocnemius) und dem Schollenmuskel (Musculus soleus) besteht. Dass wir uns sicher auf zwei Beinen halten können, haben wir größtenteils unserer Wadenmuskulatur zu verdanken. Gehen, Laufen, Springen und viele andere Bewegungsabläufe sind nur mit unserer starken Wadenmuskulatur möglich. Erst die Wade ermöglicht die Beugung des Fußes nach unten. Sie ist mit der Achillessehne verbunden, die übermenschliche Kräfte abfängt und ein Gewicht von bis zu 800 Kilo aushält.

Ohne regelmäßiges Training und eine gute Nähr- und Sauerstoffversorgung schädigen wir unsere Waden. Nicht nur die Muskulatur erschlafft, wir riskieren Erkrankungen, die den gesamten Organismus betreffen.

Sonja Schmitz-Harwardt ist Sporttherapeutin und Heilpraktikerin. Sie kennt die frühen Alarmzeichen, die von den Waden ausgehen, und zeigt Wege zu einer starken (Waden-)Gesundheit.

Foto: Pakphipat/stock.adobe.com

INTERVIEW

Foto: S. Schmitz-Harwardt

Sonja Schmitz-Harwardt ist Heilpraktikerin, Ernährungs- und Sporttherapeutin in Velbert in NRW.

Frau Schmitz-Harwardt, welche sind die häufigsten Wadenbeschwerden?

Sonja Schmitz-Harwardt:
Wadenkrämpfe kennt jeder. Und jeder weiß, was zu tun ist: Die Fußspitze in Richtung Knie ziehen, sanft bewegen und für eine bessere Durchblutung der Wadenmuskulatur sorgen. Über die Ursachen herrscht nicht so viel Klarheit. Magnesiummangel ist ein Grund, aber längst nicht der einzige. Das Problem kann in den tiefen Beinvenen liegen. Oder die Muskeln sind übermäßig stark beansprucht. Schwangere haben oft nächtliche Wadenkrämpfe, weil ihre Muskulatur durch das zunehmende Gewicht mehr leisten muss. Auch ältere Menschen kennen Wadenprobleme, weil sich im Alter Muskelmasse abbaut. Weitere Gründe für Wadenkrämpfe können bestimmte Medikamente sein, Stoffwechselerkrankungen, hormonelle Umstellungen, aber auch Alkoholkonsum, ein gestörter Wasser- und Elektrolythaushalt.

>>

WEIHRAUCH - FÜR SOMMERLICH GEPFLEGTE HAUT!

IN IHRER APOTHEKE

Äußerlich:

AureliaSan Kosmetika zur unterstützenden Intensivpflege bei:

- Neurodermitis,
- Psoriasis und
- als Gelenk- und Muskel-Einreibung

www.aureliasan.de

Innerlich:

Weihrauch-Extrakt-Kapseln der Weihrauch-Apotheke

- erforscht
- Arzneibuchqualität
- in unserer Apotheke hergestellt

ERHÄLTLICH UNTER: WEIHRAUCH-APOTHEKE.DE*

* Internetpräsenz der Heidelberg-Apotheke, Bisingen

Training für die Waden

Fußwippe im Sitzen
Fußkreisen in der Luft
Zehenspitzen heben und senken
Füße beugen und strecken

Foto: kei907/stock.adobe.com

Was kann vorbeugend helfen, um nicht schlagartig durch einen Wadenkrampf aus dem Schlaf gerissen zu werden?

Sonja Schmitz-Harwardt:
Der Klassiker ist das Kneippsche Wassertreten. Heiße und kalte Wechselduschen trainieren die Blutgefäße. Zur äußeren Anwendung empfehle ich gerne Johanniskrautöl. Es erwärmt bei der Einreibung die Muskeln und entspannt.

Um den Mineralstoffhaushalt auszugleichen, sind Schüßler-Salze optimal. Wer häufig mit Wadenkrämpfen zu kämpfen hat, kann es mit einer Kur versuchen: Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum und Nr. 7 Magnesium phosphoricum sind eine gute Kombination. Mein Geheimtipp: Nr. 19 Cuprum arsenicum beugt vor und entkrampft.

Aus der Homöopathie sind es diese Mittel, die helfen: Cuprum aceticum, gut für Diabetiker geeignet oder in der Schwangerschaft, Cuprum arsenicosum bei Durchblutungsstörungen in den Beinen. Sulfur hilft Frauen, die tagsüber oft kalte Füße haben und in der Nacht von Wadenkrämpfen geweckt werden. Auch bei Überlastung durch Sport und Tanzen empfehle ich Sulfur.

Foto: bilderhexchen/stock.adobe.com

Können Wadenkrämpfe auch mit der Ernährung zusammenhängen?

Sonja Schmitz-Harwardt:
Selbstverständlich. Krämpfe haben immer etwas mit Übersäuerung zu tun. Deshalb sollten wir basisch essen. Auf keinen Fall Zucker und auch keine Fertigprodukte. Besser sind magnesiumreiche Lebensmittel wie Bananen, Haferflocken, Nüsse und Mandeln. Allgemein gilt: viel trinken, natürlich kohlensäurefreies Wasser.

Denken wir an die Waden, haben wir natürlich ein besonderes Bild vor Augen: Krampfadern. Was empfehlen Sie in diesem Fall?

Sonja Schmitz-Harwardt:
Krampfadern bilden sich nicht plötzlich. Sie sind ein Zeichen, dass schon lange etwas im Leben schiefläuft. Vorläufer von Krampfadern sind Störungen im Bindegewebe.

Foto: Mandav/stock.adobe.com

Hier lagern sich Säuren ein. Aus einer unbehandelten Cellulite können sich Krampfadern entwickeln. Deshalb sollten wir gegensteuern und unseren Säure-Basen-Haushalt in Balance bringen. Zum Beispiel mit einer Kur aus Schüßler-Salzen: Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 4 Kalium chloratum und Nr. 11 Silicea. Bei der Ernährung ist auf Ballaststoffe zu achten. Viel frisches Gemüse essen. Sie dürfen reichlich würzen mit Chili, Knoblauch, Rosmarin und Salbei. Süßmäuler können sich freuen: Dunkle Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil enthält Antioxidantien und Flavonoide, die günstig auf das Herz-Kreislauf-System wirken. Der hohe Magnesiumanteil reguliert den Blutdruck und kann Krampfadern entgegenwirken.

Auch äußerlich können Sie einiges tun: Einreibungen mit Tinkturen aus Rosskastanie und Rotem Weinlaub entlasten die Venen und fördern den Blutfluss. Gut für die Durchblutung ist natürlich immer Bewegung. Treppensteigen ist das beste Wadentraining. Halten die Schmerzen an oder sind sie außergewöhnlich stark, müssen Sie zum Arzt. Krampfadern bieten ein erhöhtes Thromboserisiko.

Naturheilkunde & Gesundheit
EINKAUFSZETTEL

- Venen aktiv Rosskastanien Venen-Dragess von Abtei
- Beinol Franzbrandwein mit Rosskastanie von Bio Diät
- Badeöl Rosskastanie von sanowell
- VENEN VITAL Einreibung Rosskastanie von Unterweger

Kastanienfoto: M. Schuppich/stock.adobe.com

Alle Produkte sind erhältlich in Ihrer Apotheke!